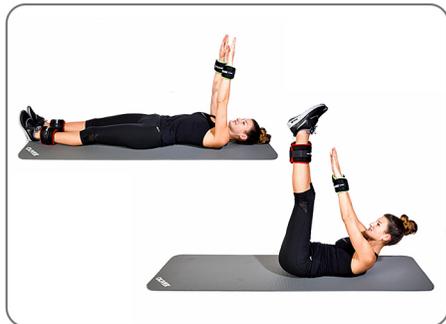


# OLIVER®

## GEWICHTSMANSCHETTEN



### 1. Klappmesser: Je 10-12 Wdh.

Die Gewichtsmanschetten an beiden Armen und beiden Beinen befestigen. Mit dem Rücken gerade auf die Matte legen. Arme parallel und gerade über dem Kopf. Beine und Arme gleichmäßig anheben und gestreckt zueinander führen.



### 2. Bicycle Crunch: 15-20 Wdh.

Die Gewichtsmanschetten an beiden Beinen und Armen befestigen. Aufrechter Stand, Beine schulterbreit. Dann das rechte Knie zum linken Ellenbogen bewegen. Spannung kurz halten und zur anderen Seite wechseln.



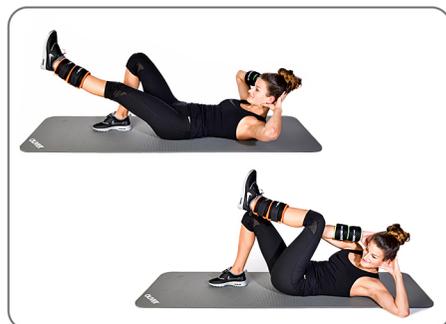
### 3. Squad & Arm Raise: 20 Wdh.

Die Gewichtsmanschetten an beiden Beinen und Armen befestigen. Schulterbreiter Stand, Knie sind leicht nach außen rotiert, Arme gerade und parallel nach vorne ausgestreckt. Dann leicht und kontrolliert in die Knie gehen.



### 4. Side Leg Lift: 20-30 Wdh.

Die Gewichtsmanschetten an beiden Beinen befestigen. Dann seitlich auf die Matte legen, das untere Bein leicht nach hinten abknicken, das obere Bein gerade. Dies vom unteren lösen und nach oben ziehen. Beim absenken das Bein nicht ablegen.



### 5. Leg & Arm Raise: Je 15-20 Wdh.

Die Gewichtsmanschetten an beiden Beinen und Armen befestigen. Mit dem Rücken auf die Matte legen und die Beine angewinkelt aufstellen, Arme greifen hinter den Kopf. Rechter Ellenbogen geht zum linken Knie. Kurz halten dann auf der anderen Seite wiederholen.



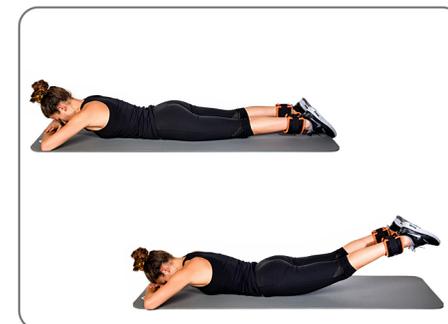
### 6. Spider Plank: Je 10-12 Wdh.

Die Gewichtsmanschetten an beiden Beinen befestigen. Die Plank Position einnehmen. Das rechte Knie zum rechten Ellenbogen führen. Diese Position für wenige Sekunden halten und auf die andere Seite wechseln.



### 7. Donkey Kicks: Je 15-20 Wdh.

Die Gewichtsmanschetten an beiden Beinen befestigen. Den Vierfüßlerstand einnehmen. Das rechte Bein vom Boden anheben und angewinkelt mit der Fußsohle zur Decke schieben. Das Bein wenige Zentimeter absenken und wieder nach oben pushen.



### 8. Booty Leg Abductor: 4-6 Wdh.

Die Gewichtsmanschetten an beiden Beinen befestigen. Mit dem Bauch auf die Matte legen und die Beine gestreckt vom Boden lösen. Die Position für 30-60 Sekunden halten.

# OLIVER®

## GEWICHTSMANSCHETTEN



● 2 x 0,5kg



● 2 x 0,75kg



● 2 x 1kg



● 2 x 1,5kg



Das Gewicht wird durch ein herausnehmbares Gel-Pack produziert. Die leichteren Gewichtseinheiten lassen sich komfortabel an Hand- oder Sprunggelenk fixieren. Die schwereren Gewichtseinheiten sind abhängig vom jeweiligen Arm- bzw. Beinumfang und empfehlen sich deshalb hauptsächlich als Fußmanschetten.

**Unser Tipp:** einfach zwei kleinere Gewichtsmanschetten am Handgelenk zum Einsatz bringen um mehr Gewicht zu erhalten.

Einsatz im Aqua-Workout möglich.  
Gewicht und Manschette können getrennt getrocknet werden.



Wassertauglich



Korrekte  
Aufbewahrung



Den Klettverschluss stets  
verschließen



Nicht am  
Verschluss  
tragen

